



令和7年 9月 松ノ木ふれあいの家 献立表



日付	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)	
	麻婆豆腐		白身魚フライ		チキントマトソース		サバの塩焼き		豚肉のサムジャン炒め		かれいの煮つけ	
	茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル	厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草のベーコンソテー	南瓜サラダ	なすの香味がけ	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮	春雨サラダ	ほうれん草と桜エビの和え物	卵の花の和風サラダ	洋風お浸し
	肉焼売	赤飯 / 中華スープ	卵焼き	ごはん / 味噌汁	ほうれん草のバターソテー	ごはん / 味噌汁	白花豆	ごはん / 味噌汁	さつま芋のレモン煮	ごはん / コンソメスープ	オクラのごま和え	ひじきご飯 / すまし汁
	エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 食塩相:2.5g		エネルギー:316kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.3g		エネルギー:282kcal タンパク:18.4g 食塩相:1.8g		エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g		エネルギー:377kcal タンパク:11.7g 食塩相:2.1g		エネルギー:280kcal タンパク:17.2g 食塩相:2.5g	
日付	ドーナツ		チョコパウンドケーキ		マロンあんパイ		もみじ饅頭		オレンジケーキ		どらやき	
	8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)	
	サーモンフライ		肉団子のケチャップ煮		あじの梅煮		バジルチキン		さわらの塩焼き		牛肉コロツケ	
	薩摩揚げ炒り煮	さつま芋のマヨ和え	根菜の肉炒め	オクラの和え物	卵の花の和風サラダ	ほうれん草のごま和え	ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	切干大根の煮物	南瓜のマヨ和え	根菜の肉炒め	ひじきのサラダ
	卵焼き	ごはん / 味噌汁	白花豆	ごはん / 中華スープ	金時豆	ごはん / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	五目釜めし	五目釜飯 / すまし汁	さつま芋の甘露煮	ごはん / コンソメスープ
エネルギー:321kcal タンパク:11.6g 食塩相:2.1g		エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g		エネルギー:287kcal タンパク:18.0g 食塩相:2.7g		エネルギー:307kcal タンパク:18.2g 食塩相:1.8g		エネルギー:287kcal タンパク:17.3g 食塩相:1.7g		エネルギー:377kcal タンパク:11.5g 食塩相:2.1g		
日付	たいやき		あんずケーキ		小倉あんパイ		レモンケーキ		黒糖ケーキ		ミルクケーキ	
	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		20(土)	
	敬老会お祝い献立		おさかなバーグ		肉団子の照り煮		鱈のホワイトソース仕立て		すき焼き風		さわらのバター醤油焼き	
			焼売の甘酢がけ	マカロニのトマト煮	きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え	肉団子煮	ひじきのサラダ	ごぼうサラダ	小松菜の和え物	ぜんまいの煮物	キャベツのおかか和え
		/ すまし汁	うぐいす豆	赤飯 / 味噌汁	金時豆	ごはん / コンソメスープ	茄子のトマト煮	ごはん / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / 中華スープ	さつま芋の甘露煮	ごはん / 味噌汁
エネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相:2.3g		エネルギー:324kcal タンパク:12.8g 食塩相:2.8g		エネルギー:307kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.8g		エネルギー:352kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.6g		エネルギー:291kcal タンパク:16.6g 食塩相:1.7g				
日付	敬老会 紅白おやつ		バウムクーヘン		黒糖饅頭		ムースシュー		チョコワッフル		塩ようかん	
	22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)		27(土)	
	さわらの蒲焼風		親子煮		鯖の味噌煮		ハッシュドポーク		めばるの照り焼き		デミグラスハンバーグ	
	なすそぼろ	じゃが芋のカレー炒め	ポテトサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	ぜんまいの煮物	ジャーマンポテト	スパゲティサラダ	ほうれん草のバターソテー	きんぴらごぼう	春雨サラダ	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー
	蓮根と油揚げの和え物	五目釜飯 / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / 中華スープ	ほうれん草のごま和え	ごはん / 味噌煮	ブチケーキ	ごはん / コンソメスープ	うぐいす豆	ごはん / すまし汁	りんごのコンポート	ごはん / 味噌汁
エネルギー:283kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:302kcal タンパク:20.8g 食塩相:2.8g		エネルギー:338kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.8g		エネルギー:399kcal タンパク:12.3g 食塩相:1.7g		エネルギー:310kcal タンパク:19.2g 食塩相:1.8g		エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:2.5g		
日付	★レアチーズケーキ		★ストロベリーケーキ		★あまおう苺ムース		★レアチーズケーキ		★ストロベリーケーキ		★あまおう苺ムース	
	29(月)		30(火)		敬老の日 							
	鶏肉の油淋ソース		めばるの塩焼き									
	茄子の中華風みそ炒め	ほうれん草のナムル	きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え								
	卵焼き	ごはん / 味噌汁	オクラのごま和え	ひじきご飯 / 味噌汁								
エネルギー:340kcal タンパク:19.4g 食塩相:2.8g		エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 食塩相:2.6g										
バターケーキ		カスタードワッフル										

ごはん【エネルギー:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0g】味噌汁【エネルギー:22kcal、タンパク質1g、塩分0.5g】すまし汁【エネルギー:9kcal、タンパク質0.3g、塩分0.7g】コンソメスープ【エネルギー:16kcal、タンパク質0.4g、塩分0.8g】中華スープ【エネルギー:12kcal、タンパク質0.4g、塩分1.2g】おやつ【平均エネルギー:100kcal】
※食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。 献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご飯に含まれません。

松ノ木ふれあい ほのぼのフォト



松ノ木ふれあいの家での活動の中で【ほのぼの】とした瞬間を切り取り、お知らせしていきます！



8月19、20日に
毎年恒例の【松ノ木納涼祭】を実施しました。
おやつには、アイスクリームを用意し、「美味しい」と喜ばれて大好評！

🌿 令和7年 9月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表 🌿

1階 プログラム						
曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午後プログラム	風船バドミントン	松ノ木ボウル	銭形平次ゲーム	バランスボード	モルック	輪投げ
選択プログラム	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首
曜日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13
午後プログラム	モルック	足でポン	松ノ木ボウル	面白玉入れ	物送りゲーム	バランスボード
選択プログラム	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首
曜日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20
午後プログラム	敬老会	物送りゲーム	出た目でポン	松ノ木ボウル	面白玉入れ	モルック
選択プログラム	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首
曜日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27
午後プログラム	松ノ木ボウル	ピッチャー＆キャッチャー	モルック	物送りゲーム	輪投げ	面白玉入れ
選択プログラム	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首
曜日	月	火				
	29	30				
午後プログラム	銭形平次ゲーム	モルック				
選択プログラム	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀				

2階 プログラム						
曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
機能訓練	リズムでシャン！	いきいき スマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
選択 プログラム	余 暇 活 動					
曜日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13
機能訓練	リズムでシャン！	いきいき スマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
選択 プログラム	余 暇 活 動					
曜日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20
機能訓練	リズムでシャン！	いきいき スマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
選択 プログラム	余 暇 活 動					
曜日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27
機能訓練	リズムでシャン！	いきいき スマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
選択 プログラム	余 暇 活 動					
曜日	月	火	 			
	29	30				
機能訓練	リズムでシャン！	いきいき スマイル教室				
選択 プログラム	余 暇 活 動					

◎松ノ木ふれあい健康体操は 1階、2階ともに、11時と16時から30分間実施しております。

余暇活動内で振動マシンやペダルマシンも使用できます！

プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。麻雀(13時～15時)、UNO、百人一首(13時～14時15分)はお仲間の休みで人数が揃わない事もあります。恐れ入りますが、予めご了承ください。

予定表内で気になる活動がございましたら、お気軽にお問い合わせください。臨時利用のご提案をさせていただきます。

9月のお知らせ



- ・9月の理美容の日程です。 9月22日(月)、9月23日(火) 13時からを予定しております。理美容の申し込み方法:来所された時 又は電話、連絡帳での申し込みとなります。
- ・9月15日(月)に敬老会を実施します。昼食にちらし寿司の提供、午後のプログラムに敬老会を行う予定です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。臨時利用も可能です。
- ・9月8日(月)、9月9日(火)に【東洋幼稚園様】との交流会 9月17日(水)に【もりのなかま保育園様】との交流会 を実施する予定です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。臨時利用も可能です。

松ノ木ふれあいの家 お問い合わせ先はこちら → ☎03-3318-2660